

Меню
15 января 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180	7,5	8,2	31,2	231,4
Какао на молоке	180	0,2	0	1,1	4,9
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	10,3	12,6	50,5	362,4
II завтрак					
Обед					
Борщ с мясом	180	2,09	3,92	11,5	89,90
Рыба с овощами	60	11,8	3,1	0,6	75,7
Перловка отварная с маслом сливочным	130	3,1	3,3	33,17	180,1
Компот из чернослива и кураги	180	0,1	0,1	12,3	50,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	590	18,79	10,62	76,97	480,6
Полдник					
Крекер	50	2,31	3,9	24,35	138,5
Чай на молоке	200	0,1	0	0,3	1,7
Итого:	250	2,41	3,9	24,65	140,2
Ужин					
Вермишель в молоке с маслом сливочным	180	6,2	6,13	22,4	174,4
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	400	8,2	6,73	52,6	305,0